

# 朝食週間献立カレンダー

日付	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	野菜丸揚げ インゲンの胡麻よごし みそ汁	ミートボール 菜の花のお浸し みそ汁	チキンピカタ かぼちゃサラダ みそ汁	オムレツ 筍の金平 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/6.1g/3.1g/17.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/6.9g/3.0g/22.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/7.7g/12.1g/15.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/9.7g/7.1g/13.2g/2.0g
				
日付	2月18日	2月19日		
曜日	(日)	(月)		
	ふんわり野菜豆腐寄せ 野菜入り春雨煮 みそ汁	いわし入りハンバーグ なす生姜風味煮 みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.3g/6.0g/10.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87Kcal/5.9g/2.4g/11.3g/1.5g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません